



Ananász bowl

⌚ 30—40 Perc 

Elkészítés

- 1 Az első lépésben hámozd meg az újhagymát, és vágd durva darabokra. Ezután mosd meg az újhagymát, és vágd finom karikákra. A paprikát is mosd meg, és vágd apró kockákra.
- 2 Vágd félbe az ananászt, és üregeld ki, mivel a rizst ezután az ananászból fogod tálalni. Az ananászhúst vágd apró kockákra.
- 3 Most melegítsd fel a kókuszolajat egy nagy serpenyőben (lehetőleg wok serpenyőben), és add hozzá a hagymát, fűszerezd a fokhagymaporral és a chilivel. Ezután add hozzá a garnélarákot. Süsd az egészet együtt további három percig.
- 4 Amint a garnélarák megfőtt, add hozzá a rizst és a curryport. Most keverd bele a paprikát, és melegítsd össze az egészet. Tedd félre a rizst a serpenyőben, és add hozzá a tojásokat. Hagyd megdermedni kevergetés közben, majd add hozzá a rizst.
- 5 Végül forgasd bele az ananászkockákat, és ízlés szerint add hozzá a kesudiót. Ezután töltsd a rizst a kivájt ananászból. Tedd a tetejére az újhagymakarikákat, és locsold meg egy kevés friss zöldcitromlével.

Összetevők 2 fő részére

♦ = Kotányi Produkte

400 g	Jázmin rizs, főtt
10 db	Királyrák
2 db	Tojás
1 db	Zöld paprika
1 db	Piros paprika
3 szál	Újhagyma
2 marék	Kesudió
2 ek	Kókuszolaj
1 db	Lime
1 tk	♦ Fokhagyma granulátum
1 csipet	♦ Fehérbors, őrölt
2 ek	♦ Currypor fűszerkeverék
1 csipet	♦ Chili őrölt

